



# XXIII CONTRA O RELOXO TRAIÑEIRAS CABO DA CRUZ

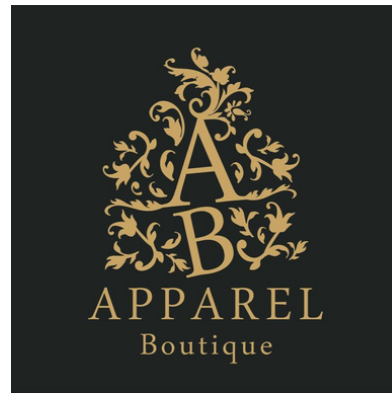


XANEIRO  
11:30

- IV BANDEIRA DE TRAIÑEIRAS #SOMOS BOIRO
- II BANDEIRA SOLIDARIA CLUB EMPRESAS CRCC
- I BANDEIRA BCS









¡GRAZAS POR REMAR CON NÓS!

## INFORMACIÓN XERAL

O sábado **31 de Xaneiro** a partir das **11:30 am**, disputarase a nova edición da regata contra o reloxo de Cabo da Cruz, coa pugna polas bandeiras #Somos Boiro IV edición e bandeira solidaria Club de Empresas CRCC na súa II edición e a I Bandeira BCS (sobrevivintes de Cancro de Mama).

A regata desenvolverase en xornada de mañá para as categorías Sub´17, BCS, Remo Inclusivo e Veteran@s.

Na xornada de tarde competirán absoluto masculino, absoluto feminino e abosluto mixto.



### CLUB DE REMO CABO DA CRUZ

606 45 96 97

info@crcc.gal



### SÁBADO, 31 DE XANEIRO DO 2026



**PORTO DE CABO DA CRUZ, S/N, 15939 BOIRO, A CORUÑA**  
**J476+9X BOIRO**



### ACCESO RECOMENDADO

<https://maps.app.goo.gl/WS2M4m5ihPnz6fwY7>

### AGREGA A DATA Ó TEU CALENDARIO

<https://calendar.app.google/jobjFWnEqDyuZB4f9>



## ALUGUER DE EMBARCACIÓNS

Se precisas de embarcación indícao no formulario de inscrición ou ponte en contacto coa organización mediante os contactos facilitados na páxina de información xeral.

**Embarcación con remos: 250€**



## CATEGORÍAS PARTICIPANTES

- **Remo Inclusivo. Autismo e outras Neurodiverxencias**
- **BCS. Breast Cancer Survivors / SMC. Sobrevivintes Cancro de Mama**
- **Veterano Mixto**
- **Veterano Masculino**
- **Sub´17 Masculino**
- **Sub´17 Feminino**
- **Veterano Feminino**
- **Absoluto Feminino**
- **Absoluto Mixto**
- **Absoluto Masculino**

## PREMIOS

**II BANDEIRA SOLIDARIA CLUB EMPRESAS CRCC. REMO INCLUSIÓN.**

**I BANDEIRA BCS.**

**IV BANDEIRA VETERANA FEMININA #SOMOSBOIRO**

**IV BANDEIRA VETERANA MASCULINA #SOMOSBOIRO**

**IV BANDEIRA ABSOLUTO MASCULINA #SOMOSBOIRO.**

**IV BANDEIRA ABSOLUTA FEMININA #SOMOSBOIRO.**

## INSCRIPCIÓN



<https://forms.gle/qKFcZ2W1B1uu5Vpw8>

Para poder participar nesta proba, será **obrigatorio** confirmar asistencia mediante o formulario da ligazón con data **límite martes 27 de Xaneiro ás 20:00 horas**.

Como o pasado ano, esta regata terá un carácter benéfico en favor de asociacións que traballan con persoas con **Autismo e Neurodiverxencias en Xeral**.

No formulario guiarase paso a paso para escoller a forma na que se desexa participar, aportando:

CLUB

EQUIPOS

CATEGORÍAS

INSCRIPCIÓN: Libre, Solidaria, **Solidaria con Camisola\***.

TALLAXE DAS CAMISOLAS (para os equipos inscritos con esta opción)

SISTEMA DE INGRESO DE DOAZÓN (para obter o Certificado de Doazón)

NECESIDADE DE ALUGUER DE EMBARCACIÓN

**\*SI SE OPTA POR ESTA OPCIÓN, OS CLUBS DEBERÁN CUMPLIMENTAR O FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN PREFERIBLEMENTE ANTES DO 15 DE XANEIRO PARA GARANTIR UNIDADES E TALLAXE.**

### IMPORTANTE

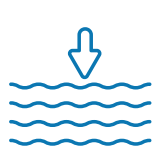
Os Clubs asistentes terán que presentar a seguinte documentación, debidamente asinada e selada, na reunión de delegadas/os:

- **Folla de inscrición** das tripulacións que participen na regata, no modelo establecido na plataforma **web da FEGAR**.
- Os equipos/clubs de fóra da comunidade galega, achegarán a **autorización da federación** correspondente para poder competir na mencionada proba.

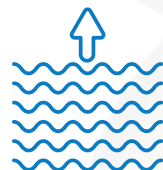


Comezo da regata

**11:30 H**



8:52



15:05

CM: medio

**II Bandeira Solidaria Club Empresas CRCC. Remo Inclusivo.**

**I Bandeira BCS.**

**IV Bandeira Veterana Feminina #SomosBoiro**

**IV Bandeira Veterana Masculina #SomosBoiro**

**Reunión de delegad@s**

**10:00 H**

**Modalidade**

**CONTRA O RELOXO A DOUS CARREIROS**

| REMO INCLUSIVO | BCS       | SUB´17    | VETERAN@S |
|----------------|-----------|-----------|-----------|
| 1000 m         | 2000 m    | 4000 m    | 4000 m    |
| 2 longos       | 2 longos  | 2 longos  | 2 longos  |
| 1 ceavoga      | 1 ceavoga | 1 ceavoga | 1 ceavoga |

Ás **11:30 horas** dará comezo a XXIII Contra o Reloxo de Traiñeiras de Cabo da Cruz, coas categorías remo inclusivo, BCS/SCM, SUB´17 e Veteranos.

A categoría SUB´17 realizarán o percorrido a modo exhibición. Non opta a premio.

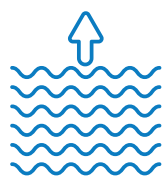


**ENTREGA DE PREMIOS ÁS 13:30**  
**NA CARPA XUNTO A LONXA**

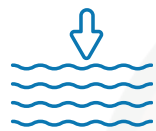


Comezo da regata

**17:00 H**



15:05



21:04

CM: medio

**IV BANDEIRA ABSOLUTO MASCULINA #SomosBoiro.**

**IV BANDEIRA ABSOLUTA FEMININA #SomosBoiro.**

Reunión de delegad@s

**15:30 H**

**Modalidade**

## **CONTRA O RELOXO A DOUS CARREIROS**

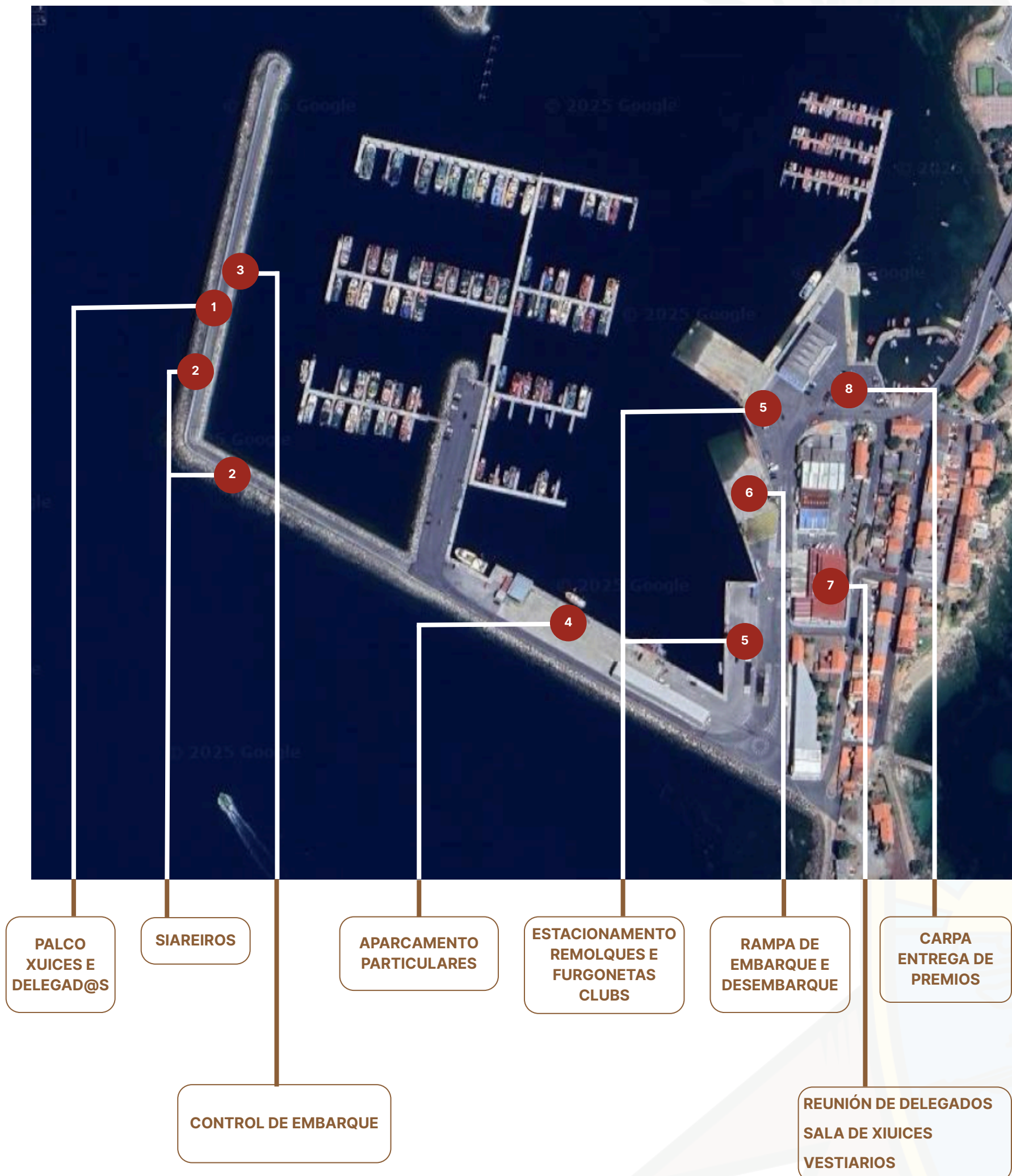
| <b>ABS. FEMININO</b> | <b>ABS. MIXTO</b> | <b>ABS. MASCULINO</b> |
|----------------------|-------------------|-----------------------|
| 5.556 m              | 5.556 m           | 5.556 m               |
| 2 longos             | 2 longos          | 2 longos              |
| 1 ceavoga            | 1 ceavoga         | 1 ceavoga             |

Ás **17:00 horas**, continuarase coas categorías absolutas femininas, mixtas e masculinas, a orde de saída confeccionarase en función da **clasificación nas ligas ACT e LGT da tempada anterior.**



**ENTREGA DE PREMIOS ÁS 19:00**  
**NA CARPA XUNTO A LONXA**

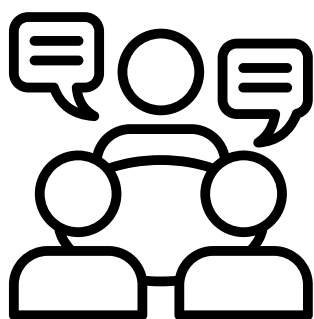
## ESQUEMA DE SITUACIÓN



## ORDE DE SAÍDA

|       | ORDE DE SAÍDA                       | HORARIOS     | DISTANCIA |
|-------|-------------------------------------|--------------|-----------|
| 1     | Remo Inclusivo                      | <b>11:30</b> | 1.000 m   |
| 2     | BCS/SCM (Breast Cancer Survai vols) | <b>11:35</b> | 2.000 m   |
| 3     | Veteranos Mixto                     | <b>11:45</b> | 4.000 m   |
| 4     | Veteranos Masculino                 | + 1´         | 4.000 m   |
| 5     | Sub´17 Masculino                    | + 1´         | 4.000 m   |
| 6     | Sub´17 Feminino                     | + 1´         | 4.000 m   |
| 7     | Veteranos Feminino                  | + 1´         | 4.000 m   |
| <hr/> |                                     |              |           |
| 1     | Absoluto Feminino                   | <b>17:00</b> | 5.556 m   |
| 2     | Absoluto Mixto                      | + 1´         | 5.556 m   |
| 3     | Absoluto Masculino                  | + 1´         | 5.556 m   |

## REUNIÓN DE DELEGAD@S



**Sala de conferencias** do Club de Remo Cabo da Cruz no primeiro andar.

- INSCRICIÓN S
- SORTEO DE CARREIROS
- ORDE DE SAÍDA
- INDICACIÓN S DE REGATA
- REPARTO DE NUMERACIÓN DAS EMBARCACIÓN S

## COMPENSACIÓNS VETERAN@S

Nas categorías de **veteran@s** aplicaranse as compensacións estipuladas na Liga Galega de Traiñeiras, polo que os xuíces árbitros poderán pasar o control de tripulacións, tanto antes como despois da competición, aos equipos desta categoría, tanto masculinos como femininos.

| MASCULINOS  |          | FEMININOS   |          |
|-------------|----------|-------------|----------|
| IDADE MEDIA | SEGUNDOS | IDADE MEDIA | SEGUNDOS |
| ≤45         | 0        | ≤35         | 0        |
| 46          | -1       | 36          | -1       |
| 47          | -2       | 37          | -2       |
| 48          | -3       | 38          | -3       |
| 49          | -4       | 39          | -4       |
| 50          | -5       | 40          | -5       |
| 51          | -7       | 41          | -7       |
| 52          | -9       | 42          | -9       |
| 53          | -11      | 43          | -11      |
| 54          | -13      | 44          | -13      |
| 55          | -15      | 45          | -15      |
| 56          | -18      | 46          | -18      |
| 57          | -21      | 47          | -21      |
| 58          | -24      | 48          | -24      |
| 59          | -27      | 49          | -27      |
| ≥60         | -30      | ≥50         | -30      |





## COMPENSACIÓNS BCS

Nas categorías de **BCS** aplicarase a compensación segundo acordo ós criterios das Ligas BCS existentes ó amparo da Federación Española de Remo, adaptando as mesmas á distancia a percorrer e ó número de tripulantes BCS.

Esta taboa, será comunicada na reunión de delegados, previo envío ós Equipos BCS inscritos.

## NORMAS DO CAMPO DE REGATEO

O percorrido estará marcado con boias cada 500m salvo o tramo dende a boia negra ata a ceavoga de absolutos (rosa) que haberá 778m.

| CATEGORÍA          | CEAVOGA  | PERCORRIDO |
|--------------------|--|------------|
| Remo inclusivo     |  500m    | 1.000m     |
| BCS                |  1.000m | 2.000m     |
| Referencia 1.500m  |  ---    | ---        |
| Veteranos e Sub´17 |  2.000m | 4.000m     |
| Absolutos/as       |  2.778m | 5.556m     |



### EQUIPOS DO CARREIRO 1

**Saída** boia Branca con estacha.

**Ceavoga** segúndo a boia coa cor asignada correspondente.

**Chegada** entre a **boia Branca e Espigón**.

### EQUIPOS DO CARREIRO 2

**Saída** boia Branca con estacha.

**Ceavoga** segúndo a boia coa cor asignada correspondente.

**Chegada** entre a boia Branca e a **baliza Vermella de Sinalización portuaria**.

### IMPORTANTE

**10 minutos** antes da hora indicada para o comezo das regatas tanto de mañán coma de tarde o campo de regateo ten que estar libre.

**5 minutos** antes da hora de saída asignada para cada equipo ten que estar a disposición dos xuíces.

**Todos os equipos deben saír con estacha.**

Queda **prohibido** invadir o campo entre a boia de saída do carreiro 1 e o espigón durante o quecemento, ou para dirixirse á saída sen o consentimento dos xuíces de regata.

## DISPOSICIÓN

### **PRIMEIRA**

Para a realización desta proba, o Club de Remo Cabo da Cruz conta cos preceptivos permisos expedidos por Capitanía Marítima, Costas de Galicia e Portos de Galicia. Se, por causa de forza maior ou porque así o determinase algunha das autoridades que concederon as autorizacións houbera que suspender a proba, o Club non se fai responsable da cancelación da regata.

### **SEGUNDA**

A participación nesta Regata implica a total aceptación das presentes normas.

### **TERCEIRA**

A organización reservase a posibilidade de efectuar as modificacións que estime oportunas con respecto ó indicado neste dossier, co fin de garantir un bo desenrolo da proba.

### **CUARTA**

En todo, o non recollido na presente normativa, será de aplicación a Normativa de Remo de Banco Fixo da Federación Española de Remo.

### **QUINTA**

Os clubs participantes, así como os deportistas participarán nesta proba baixo a súa total e exclusiva responsabilidade. Calquera accidente ocorrido antes, durante ou despois da regata será exclusivamente responsabilidade do Club ou deportista participante, non do Club de Remo Cabo da Cruz.

CONVIVENCIA

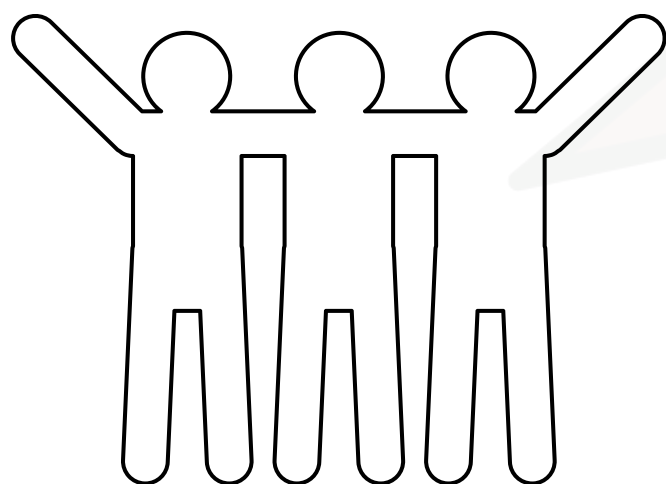
# 50

# Longo

<Mexillóns de Carmen a Caseira>

<Paella de Ollero>

<Mínimo Eventos\_DJ Fran>

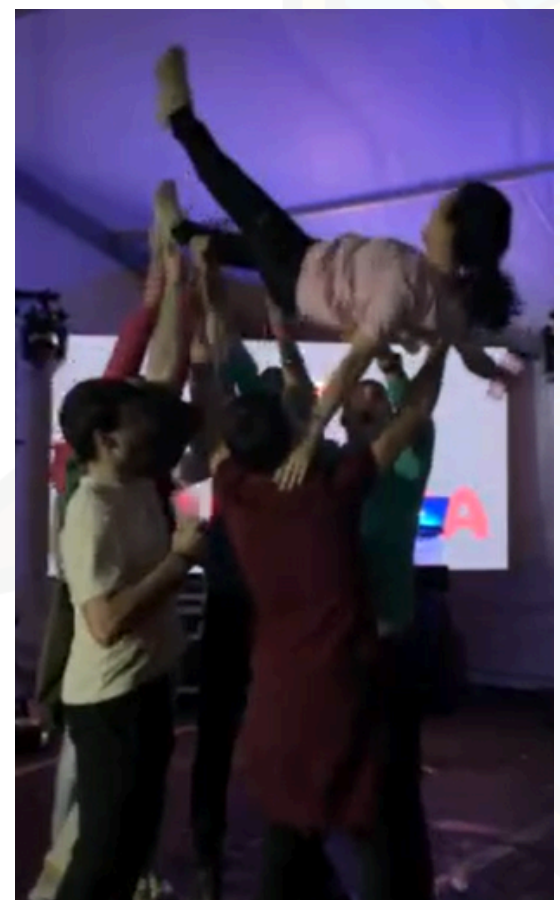


## CONVIVENCIA

Aproveitando estas datas fora da competición, podedes disfrutar de gastronomía, boa música e mellor compañía. Recordamos que o **beneficio** irá destinado a asociacións con proxectos para **persoas autistas e outras neurodiverxencias**. ¡Comezamos xá dende o mediodía!



CONVIVENCIA





**—CRECC—**

**CLUB DE REMO CABO DA CRUZ**